

Recettes de saison : Octobre

Fruits : châtaigne, coing, figue (fraîche), framboise, noix, pêche, poire, pomme, raisin.

Légumes : artichaut, aubergine, betterave, blette, brocolis, carotte, céleri-rave, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courges, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, navet, poireau, poivron, pomme de terre, radis rose, salsifis, tomate, topinambour.



Idées sauces:

Fromage blanc 0% MG + ciboulette + estragon + cerfeuil + persil + sel + poivre

Fromage blanc 0% MG + moutarde + échalote hachée + sel + poivre

Lait concentré non sucré battu + jus de citron + fines herbes ... etc ...

Flan de carottes ou de courgettes (6 personnes)

- 1 kilo de carottes ou de courgettes
- 1 œuf entier
- 1 jaune
- 2 blancs
- 100 g de fromage blanc
- Sel, poivre, noix de muscade

Cuire les légumes et bien les égoutter. Les mixer (ou les écraser). Mélanger l'œuf entier au fromage blanc puis le jaune. Saler, poivrer et ajouter la muscade râpée. Incorporer les blancs en neige. Mettre au four 20 à 25 min, thermostat 5-6 (180 à 210 °C). Laisser refroidir à la sortie du four puis mettre au réfrigérateur. Servir frais avec une sauce fromage blanc ciboulette.

Œufs au lait à la vanille ou à la cannelle (4 personnes)

- 500 ml de lait écrémé ou ½ écrémé
- 4 œufs entiers
- 40 g de sucre
- 1 gousse de vanille ou cannelle en poudre

Faites infuser le lait + la vanille ou la cannelle. Batre les œufs entiers et le sucre dans un récipient jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Faites refroidir le lait puis le mélanger à la préparation « œufs + sucre ». Cuire au four dans des moules individuels au bain marie, thermostat 5 (180°C) pendant 35 à 45 min. A vous de choisir de démouler ou pas pour présenter votre dessert.

Remarque : dans la version fruit (pomme ou poire par exemple). Il vous faut 50 g environ de fruit par personne. Puis faites revenir les fruits à la poêle quelques minutes avant de les incorporer dans le mélange.